11月のこんだて

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
。 ぶんか ひ 文化の日				' ・小ごはん
文化の日	・ごはん street who takefale ・豚肉と芋の南蛮煮	・あんパン にゅうこむぎだいず ぶたにく (乳・小麦・大豆・豚肉)	・ごはん ************************************	・小こはん ・きざみきつねうどん
	・豚肉と手の胃蛋点	・ワンタンスープ	・ 秋野米の魚物 こむぎだいずとりにく (小麦・大豆・鶏肉)	・ささみさつねりとん 『記ぎ だいず (小麦・大豆)
	・さばしょうが煮	・・/ ノッ ノス ー / こむぎ ぎゅうにくだいず とりにく ぶたにく (小麦・牛肉・ 大豆・鶏肉・ 豚肉)	・ひじき入り厚焼き卵	「 ^(か女・ス立) ・イカリングフライ(I 人2個)
	・ さ は しょ つか 点 (小麦・さば・大豆)	・スパイシーポテト	・ ひ しさ 入 り 浮流 さ 卵 たまご にゅう こむぎ だいず (卵・ 乳・ 小麦・大豆)	・イ 刀 リ ン ク フ フ イ (I 人 2 値) cat で こむぎ
	(小女・とは・八立)	・スパイシーホテト	(#* #. 48. XI)	・冬みかん
				1. SON 11.10
	7 3kcal	611kcal	649kcal	596kcal
10	11	12	13	14
・ごはん	・ごはん	- こめこしょう ・米粉小バターパン	・ごはん	ー・・ ・米粉丸コッペ切り込みパン
・ポークハヤシライス	・生揚げの麻婆炒め	(いっ) これぎ だいず ぶたにく (乳 ・小麦・大豆・豚肉)	・のっぺい汁	・木材ルコッペ切り込みハン にゅうこむぎ だいず ぶたにく (乳・小麦・大豆・豚肉)
にゅう こむぎ ぎゅうにくだいず ぶたにく (乳・ 小麦・牛肉・ 大豆・豚肉)	・ エ3勿り ジル 女 人 ス は ノ こむぎ だいず とりにく ぶたにく (小麦・大豆・鶏肉・ 豚肉)	・ペスカトーレ	こむぎ だいず とりにく (小麦・大豆・鶏肉)	・白菜クリーム煮
ふくしんづけ • 福神漬	・白菜のおひたし	にゅう こむぎ (乳・ 小麦・えび・いか・牛肉・ 大豆)	・豚キムチ	たまご にゅう こむぎ だいず ぶたにく (卵・ 乳・ 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン)
こむぎ だいず (小麦・大豆)	こむぎ だいず (小麦・大豆)	・スペイン風オムレツ	スポート プリー こむぎ だいず ぶたにく (小麦・大豆・豚肉・ごま)	・メンチカツ
・フルーツポンチ (楽意)		たまごだいず ぶたにく (卵・大豆・豚肉)	・冬みかん	こむぎ だいず ぶたにく (小麦・大豆・豚肉)
かんてんかん (レトルトパイン・レトルトみかん・寒天缶		* 枝豆		************************************
さんおんとうしろ しらたまもち 三温糖・ 白ワイン・白玉餅)		(美道)		(りんご)
697kcal	633kcal	6 I 5kcal	62 l kcal	7 4kcal
17	18	19	20	21
・ごはん	・ごはん	・ソフトフランスパン	・ごはん	しょう ・小ごはん
たにんどん ぐ・他人丼の具	・実だくさん汁	(小麦)	************************************	とんこっ
たまご こむぎ だいず ぶたにく (卵・ 小麦・さば・大豆・豚肉)	(大豆)	・クラムチャウダー	こむぎ だいず とりにく ぶたにく (小麦・大豆・ 鶏肉・ 豚肉・ゼラチン・ごま)	にゅう こむぎ だいず とりにくぶたにく (乳・ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)
・みそ汁) ・鮭フライ	にゅう こむぎ ぎゅうにくだいず とりにく (乳・ 小麦・牛肉・大豆・鶏肉)	ー ・お鶏のごま照り焼き	とうぶしゅうまい ひとり こ ・豆腐焼売 (1人2個)
だいず (大豆)	こむぎ (小麦・さけ・大豆)	 ・ハンバーグカクテルソース	にゅう こむぎ だいず とりにくぶたにく (乳・ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)	こむぎ だいず (小麦・大豆)
・元気ヨーグルト	・オレンジ	だいず とりにくぶたにく (大豆・鶏肉・豚肉・りんご)		・バナナ
^{にゅう} (乳・ゼラチン)	(オレンジ)	・ブロッコリー		(パナナ)
748kcal	642kcal	622kcal	658kcal	538kcal
24	25	26	27	28
ふりかえきゅうじつ 振替休日	・ごはん	・米粉コッペパン	・ _{なめし} ・ 菜飯	・ごはん
	・米粉のキーマカレー	にゅう こむぎ だいず ぶたにく (乳 ・小麦・大豆・豚肉)	・芋もち汁	* かいぞくに ・ 海賊煮
	ぎゅうにくだいず とりにくぶたにく (牛肉・ 大豆・鶏肉・豚肉)	・えびボールスープ	(大豆)	たまご こむぎ (卵・ 小麦・えび・いか・大豆)
	ふくしんづけ ・福神漬	こむぎ ぎゅうにくだいず ぶたにく (小麦・えび・牛肉・ 大豆・豚肉)	・アジフライ	・からしあえ
	こむぎ だいず (小麦・大豆)	・ポークケチャップソテー	(小麦)	こむぎ だいず (小麦・大豆)
	・フルーツのレモンゼリーあえ	こむぎ だいず ぶたにく (小麦・大豆・豚肉)		・冬みかん
	(レトルトみかん・レトルトパイン・レモンゼリー)	・いちごジャム		
	672kcal	565kcal	634kcal	608kcal
☆今月の平均栄養価(中学年)				
◇エネルギー:64 kcal				
◇たんぱく質:26.5g				
◇脂 質: 20.2g				
※毎日の栄養価は、中学年分				
を記載しています。				

^{*} すべての日に、キ乳(200mL)がつきます。
* 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。
* () の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。